

DANÇATERAPIA COMO FERRAMENTA PARA PERFORMANCE

Leticia Infante (Espaço Arte em Movimento)¹

RESUMO

Os participantes, ao serem conduzidos por um estímulo proposto por sua orientadora, compõem uma riquíssima manifestação performática. As verdades contidas em seus corpos se manifestam de forma orgânica, sincera e verdadeira. Diante desta abordagem, este estudo tem por objetivo demonstrar como a performance se instaura na prática da Dançaterapia. Para tal, foram necessárias algumas reflexões produto de estudos teóricos e práticos em sala de aula virtual pelo período de quatro meses, onde por meio da metodologia de observação foi possível coletar informações sobre essa experiência, distinguindo quais foram os resultados na realização da Performance, as mudanças comportamentais nos participantes ao longo do tempo, discernindo o que os incentivou a prosseguir com a prática e avaliando a receptividade.

PALAVRAS-CHAVE: Performance; Benefícios da Dançaterapia; Corpo.

ABSTRACT

The participants, when guided by a stimulus proposed by their supervisor, make up a very rich performance manifestation. The truths contained in their bodies manifest themselves organically, sincerely and truthfully. Given this approach, this study aims to demonstrate how performance is established in the practice of Dance Therapy. For this, some reflections resulting from theoretical and practical studies in a virtual classroom for a period of four months were necessary, where through the observation methodology it was possible to collect information about this experience, distinguishing what were the results in the performance of the Performance, the behavioral changes in students over time, discerning what encouraged them to proceed with the practice and assessing receptivity.

¹ Bailarina, coreógrafa, atriz, diretora artística e professora de dança clássica, teatro, meditação e dançaterapia. Graduada em Artes Cênicas pela Universidade Estácio de Sá, Pós-Graduada em Docência e Prática da Meditação, pela universidade Estácio de Sá e em Dançaterapia, pela Universidade Unyleya. Formada pela Escola de Dança Clássica do Teatro Municipal do RJ. Desde 1989 é fundadora, diretora artística e professora de dança clássica, meditação e dançaterapia no Espaço Arte em Movimento.

KEYWORDS: Performance; Benefits of Dance Therapy; Body.

1. INTRODUÇÃO

A Dançaterapia é um modelo terapêutico que pode ser usada como ferramenta de expressão, podendo desenvolver uma performance autêntica e comovente. Neste modelo, considera-se a dança como o principal instrumento para a manutenção, recuperação e melhoria das condições de saúde dos indivíduos, uma vez que pode oferecer a possibilidade de sentirem-se mais integrados consigo mesmo e até mesmo na sociedade. Nesse contexto, além de ser de grande auxílio na reeducação motora e mental, impacta na redução de fatores de risco que desencadeiam doenças cardiovasculares e mentais, assim como é capaz de semear a educação inclusiva e atuar na capacidade de desenvolvimento físico e psicológico (REBELO, 2014).

A Dançaterapia ou Dança Movimento Terapia (Dance Movement Therapy – DMT) estimula partes do corpo muitas vezes adormecidas por traumas, preconceitos, ou baixa autoestima. Sua prática auxilia o indivíduo a superar dificuldades no âmbito cognitivo, tornando-o mais criativo e participativo. No fator emocional a Dançaterapia ajuda o aprendiz a confiar em si mesmo, diminuindo as frustrações e a dificuldade de expressão. A nível físico a Dançaterapia libera um bem-estar que auxilia o desenvolvimento da coordenação psicomotora e quem a pratica regularmente produz resultados como: regulação da frequência respiratória, diminuição da fadiga, ampliação dos estímulos sensoriais, melhora na atenção e na concentração, desenvolvimento da criatividade, ampliação da capacidade de comunicação e integração, fortalecimento da identidade pessoal e da autoestima, aumento da resistência ao stress e à ansiedade (DUMONT, 2018).

A Dançaterapia foi definida pela Associação Americana de Dança – ADTA (2014) como o uso psicoterapêutico do movimento para promover a integração emocional, social, cognitiva e física do indivíduo, com o objetivo de melhorar a saúde e o bem-estar. Assim, entende-se que é uma atividade lúdica e terapêutica, capaz de proporcionar melhorias no corpo físico, mental e emocional. Com o aprendizado adquire-se a consciência corporal, a reeducação postural e respiratória e por meio de sua prática promove-se a melhoria na coordenação psicomotora, ajustando os gestos diários e ganhando mais autonomia no cotidiano.

Diante do exposto, este estudo apresenta como objetivo demonstrar como a Dançaterapia pode ser usada como ferramenta de expressão, podendo desenvolver uma performance autêntica e comovente, sendo o principal foco do estudo apresentar a interação que ocorre entre a mente, o corpo, a respiração (intimamente relacionada a emoção) e o movimento corporal produzido.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 BREVE PANORAMA HISTÓRICO DA PERFORMANCE

Ao ser entrevistado por Diana Taylor (2001), sobre como surgiram os estudos da performance, Richard Schechner responde:

Gosto de pensar que os estudos da performance sempre existiram. A questão talvez seja; o que precipitou as relações particulares que hoje chamamos de estudos da performance. Quando digo que a performance sempre existiu, faço alusão à noção arraigada em tradições asiáticas, africanas e mesmo europeias, de que a performance se estende para muito além do que acontece num palco teatral. Nós todos conhecemos a famosa máxima de Shakespeare, “Todo o mundo é um palco”, mas há também na tradição indiana a noção de Maia e Leela de que toda a existência é um tipo de jogo, ou performance, se desenrolando no momento presente, etc. (2006, p. 28-51)

Este termo “Performance”, da língua inglesa *performance* designa *as apresentações de dança, canto, teatro, mágica, mímica, malabarismo, referindo-se ao seu executante como performista, em inglês: performer* (RODRIGUES, 2016). A partir da segunda metade do século XX, um gênero artístico surge nos Estados Unidos com características específicas denominado em inglês como *performance art* (GOLDBERG, 2012), que seria traduzido como “*performance arte*”, “*arte de performance*“, ou “*arte performática*” (REVISTA CLICHÊ, 2013).

Mas o que é “realizar performance”?

Nos negócios, nos esportes e no sexo, “realizar performance” é fazer algo no nível de um padrão – ter sucesso, ter excelência. Nas artes “realizar performance” é colocar esta excelência num show, numa peça, numa dança, num concerto. Na vida cotidiana “realizar performance” é exhibir-se, chegar a extremos, traçar uma ação para aqueles que assistem. No século XXI as pessoas vivem pelos meios da performance como nunca viveram antes (SHECHNER, 2006, p. 28-51).

A performance deve ser compreendida a partir dos desenvolvimentos da arte pop, do minimalismo e da arte conceitual, que tomaram a cena artística nas décadas de 1960 e 1970. Como modalidade artística surgiu na década de 60, na Alemanha com o

movimento Fluxus, que inicia proposições performáticas inovadoras. Muitos artistas importantes de diversas partes do mundo fizeram parte do movimento, alguns deles são: (ARTEREF, 2020).

- ✓ Joseph Beuys (1921-1986) – alemão;
- ✓ Vostell (1932-1998) – alemão;
- ✓ Nam June Paik (1932-2006) - sul-coreano;
- ✓ Yoko Ono (1933) – japonesa;
- ✓ Chris Burden (1946-2015) – americano;
- ✓ Ana Mendieta (1948-1985) – cubana;
- ✓ Valie Export (1940) – austríaca.

No Brasil a produção de Hélio Oiticica (1937-1980) dos anos de 1960 – por exemplo, os Parangolés – guardam relação com a performance, por sua ênfase na execução e no “comportamento-corpo”, como define o artista (figura 1). Nos anos 1970, chama à atenção as propostas de Hudinilson Jr. (1957-2013). Na década seguinte, devemos mencionar as “Eletro performances”, espetáculos multimídia concebidos por Guto Lacaz (1948) (ARTEREF, 2020).

Figura 1- Caetano Veloso vestindo um Parangolé



Fonte: Caetanoendetalhe (2017)

O Museu de Arte Moderna realizou entre os dias 14 de março a 31 de maio de 2010 uma grande retrospectiva e uma performance recreativa da obra de Abramović (figura 2), a maior exposição de arte performática da história do MoMA, com curadoria de Klaus Biesenbach que também forneceu o título para a performance, que se referia ao fato de que durante toda a apresentação “*a artista estaria bem ali na galeria ou no museu*” (ARTEREF,2020).

Figura 2: Marina Abramović. The Artist is Present, 2010 no Moma.



Fonte: Arteref (2020)

2.2 BREVE PANORAMA HISTÓRICO DA DANÇATERAPIA

A expressão dança vem do francês “danse” de “tam”, que em sânscrito significa tensão. Sendo assim, a expressão nessa arte inclui uma intensidade corporal, aquele que dança, relaciona-se ativamente com a natureza (NAMU,2021)

Considerando o significado da palavra terapia, oriunda do grego e cujo significado é prestar cuidados médicos ou tratar, as terapias vinculadas à dança mostram-se como meios de se cuidar do corpo e da alma (REZENDE, 2010)

A Dançaterapia é uma abordagem corporal de expressão espontânea, que está voltada para o desenvolvimento dos potenciais humanos através do movimento e da

integração corpo-mente. É formada por diversas abordagens teóricas. Prevalece em todas, no entanto, a exploração da capacidade criativa dos seres humanos e o manejo clínico da potencialidade terapêutica inerente à dança e ao movimento. O uso do movimento é amplo e variado, indo da dança em grupo à improvisação pessoal, do trabalho com gestos e posturas à simples contração e relaxamento, da dança à respiração. Nas sessões, podem-se trabalhar a consciência e percepção sensorial, improvisação de movimentos a partir de imagens ou temas, exploração espontânea dos movimentos, dança rítmica em grupo, bem como associações verbais e reflexões partilhadas entre terapeuta e clientes sobre o que foi percebido durante o movimento (BERNSTEIN, 1979).

Precursos da Dançaterapia:

Gerda Alexander (15 de fevereiro de 1908 - 21 de fevereiro de 1994) foi uma professora alemã/dinamarquesa que desenvolveu uma prática somática chamada Eutonia (GERDA, 1983).

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) foi um homem à frente do seu tempo. No final do século XIX desenvolveu um trabalho revolucionário sobre o desenvolvimento do ser humano, trabalho este que, ao longo dos anos, atraiu diversas personalidades da ciência, da educação e das artes. Podemos dizer que Alexander foi um pioneiro no ocidente a desenvolver um trabalho em que o homem é visto como unidade psicofísica. Alexander acreditava que seu trabalho serviria para as gerações futuras como um instrumento de aperfeiçoamento do ser humano, através de uma educação integral em que os aspectos físicos, emocionais e mentais estariam envolvidos (MAN'S SUPREME INHERITANCE, 1910).

Carl Gustav Jung (1875- 1961), psiquiatra alemão, foi um dos grandes intelectuais de sua época, trouxe questionamentos importantes para o pensamento humano, não se reduzindo à área da Psicologia. A construção de uma teoria de funcionamento da psique e sua proposta de intervenção terapêutica por meio da arte, da qual ele denominou de “imaginação ativa”, permitiram a outros profissionais realizarem pontes epistemológicas para seus trabalhos e dentre os quais inclui-se o recurso terapêutico pela dança (FARAH, 2016).

Na América Latina, o primeiro registro foi o da coreógrafa e dançarina María Fux, na Argentina. Esta metodologia foi criada há cinquenta anos por ela que vê a dança como um patrimônio da humanidade e um caminho de transformação disponível para todos. Nasceu da busca de Maria por movimentos que pudessem ser vivenciados

por qualquer pessoa, independente de condições físicas ou psíquicas, e servissem de ponte para uma conexão consigo mesmo, com o outro e com o ambiente. Difundiu seu método por vários países, incluindo o Brasil, que hoje conta com o Centro Internacional de Dançaterapia Maria Fux (figura 3) (FUX, 1998).

Figura 3: Maria Fux



Fonte: Cieloterra,2021.

Maria Fux (1998) afirma que, tanto com crianças como com adultos, a Dançaterapia é sempre de caráter psicológico: Se se utiliza o conceito psicológico, não é habitualmente para curar ninguém, mas para que este alguém se ponha a salvo do risco da enfermidade; e enfermidade nesses casos seria não reconhecer o corpo, sua possibilidade expressiva e sua evolução em relação a idade que se tem.

No Brasil o professor, bailarino e coreógrafo, Klauss Vianna em seu livro: A Dança, especifica que: *"Quando trabalhamos o corpo é que percebemos melhor estes*

pequenos espaços internos, que passam a se manifestar por meio da dilatação. Só então estes espaços respiram" (Apud Vianna, 2008, p.70).Deixando clara a sua intenção em dar ao corpo liberdade de respirar e de se movimentar livre de ideias corporais pré-fabricadas que deturpam a individualidade da expressão (figura 4).

Figura 4: Klauss Vianna



Fonte: Neves, 2019.

No Brasil, Klauss Vianna foi pioneiro na pesquisa em educação somática, expressão, aliás, não utilizada em sua época (MILLER, 2011). Seu método se assemelha com o de Maria Fux, no que tange a relação afetiva entre mestre e aprendiz. Onde a proposta de movimento e criatividade está relacionada às vivências diárias e à expressão corporal, sendo algo específico a cada ser humano. E nestas expressões estão contidos movimentos da vida psíquica, emocional, dos sentidos, dos afetos, enfim, todas as suas subjetividades. Aflorando a percepção de partes do corpo muitas vezes esquecidas, assim como a vida que por vezes, não percebemos partes que nos parecem mínimas, mas são importantes (CORA, 2018).

3 METODOLOGIA

Nesta pesquisa, foi realizado um estudo de caso através de avaliação prática que se deram nas aulas de Dançaterapia, em um grupo de participantes do sexo feminino, com faixa etária entre 60 a 85 anos de idade, de forma remota, em função do período de pandemia do Covid-19, sendo as mesmas realizadas duas vezes por semana em horários pré-estabelecidos. Os participantes são residentes de distintas regiões do Brasil.

As aulas iniciam com exercícios de alongamento e de consciênciacorporal, seguidos num ritmo respiratório coordenado, propiciando um fluxogerador de bem-

estar, confiança e tranquilidade. Nesse estado, os participantes recebem as orientações que permitem vivenciar uma experiência de Dançaterapia.

Ressalta-se que essa técnica ajuda a melhorar a autoestima, a autoconfiança, e a timidez e nesse sentido pode transcorrer com música ou em silêncio. As aulas se desenvolvem em livre associação, não se exigindo perfeição de gestos ou de técnicas e sim a liberdade de expressão, onde a imaginação é a guia mestra. Nessas práticas os participantes são conduzidos pelo professor a diversos lugares imaginários, como a praia, o campo, um rio ou montanha e até mesmo a lua, o sol, o universo. O trabalho corporal e todos os movimentos efetuados ficam a critério de cada um.

É primordial expressar os sentimentos e as emoções de forma livre, sentindo a música e se deixando envolver. A interpretação dos sons captados, o canto dos pássaros, o barulho do mar, da cachoeira, ou até o tumulto dos carros nas cidades grandes. Tudo é totalmente particular. O importante é que o praticante interprete, por meio do próprio corpo, os estímulos sugeridos pelo orientador.

As aulas são organizadas em etapas pré-definidas e podem ser alteradas de acordo com a demanda da turma, no dia da aula.

Diante desta explanação, e com todas as orientações passadas previamente ao referido grupo, sugere-se o seguinte roteiro para a Performance na aula de Dançaterapia, com duração de uma hora, a ser realizado duas vezes por semana.

- ✓ Foi previamente combinado que as participantes fizessem uso de vestidos, calças ou saias com bastante movimento nas cores dos *chakras* e os pés descalços. Utilizassem lenços e preparassem o ambiente com velas, incensos e flores.
- ✓ Realiza-se um aquecimento corporal que desperta e alonga a musculatura, podendo ser feito sentado ou em pé.
- ✓ Ao ser liberada a primeira música, solicita-se que entrem em contato com o elemento terra, imaginando pisando na terra, plantando e colhendo com as mãos e sentindo o cheiro da terra.
- ✓ Na segunda música é solicitado que entrem em contato com o elemento água. Nesse momento, os gestos se tornam fluidos como as ondas do mar ou a correnteza dos rios.
- ✓ Na terceira música, os participantes devem entrar em contato com o elemento fogo. Fogo este que não queima, e sim que purifica e energiza, que aquece a alma e o coração, e assim fornece mais vigor aos gestos.

- ✓ Na quarta música, os participantes devem entrar em contato com o elemento ar. O gestual leve torna mágico o momento, fazendo com que os participantes fiquem mais livres e possam realizar movimentos leves com seus véus, dançando e desenhando lindas formas no ar.
- ✓ Finaliza-se este momento, solicitando uma elaboração criativa que represente a experiência vivida durante a prática. E assim, os quatro elementos se integram com a história de vida de cada uma.

Após o término de todas as etapas propostas, o referido grupo foi se integrando gradativamente, conquistando confiança e desprendimento.

4 RESULTADOS

Pode-se observar que nenhum dos participantes se recusou ao experimento, mesmo diante da surpresa que cada comando incitava. O gesto a princípio tímido foi ganhando força, forma e amplitude.

Como resultado, a gratidão se fez presente, embora para alguns em forma de lágrimas. Todos os participantes revelaram amor à vida, às oportunidades, aos amigos e aos familiares. A sensação de acolhimento sem nenhuma crítica ou censura resultou numa performance comovente e sincera. A dança aplicada de forma terapêutica permite que o participante coloque para fora o que está internalizado, criando um diálogo entre o corpo físico, o mental, o emocional e o espiritual.

Assim, com base nos relatos dos participantes, este roteiro passou a ser adotado para as demais aulas. É importante salientar que arte performática possui uma linguagem híbrida, que mistura elementos do teatro, artes visuais, instalação, música, entre outros. Não tem lugar apropriado para acontecer: pode ocorrer tanto em museus, galerias e instituições quanto em ambiente urbano, público ou privado. Os registros da ação performática podem ocorrer por meio de fotografias e vídeos, porém o caráter da obra é efêmero, tendo o corpo como instrumento de ação artística.

Assim sendo, ao ver o resultado dessa vivência ficou claro como a Performance se instaurou nos corpos e almas desses indivíduos que se expressaram com intensidade e verdade, nos brindando com suas histórias (figura 5).

Figura 5: Aula Remota de Dançaterapia realizada no período de pandemia de covid-19
(junho de 2021)



Fonte: arquivo da autora (2021)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o estudo, observa-se que a dança mesmo antes de se tornar um recurso terapêutico já possuía um núcleo que a habilitou como uma forma de terapia via expressão corporal. A partir de movimentos que estudaram a dança e a consolidaram como recurso terapêutico e de transformação, como por exemplo a Dançaterapia, de Maria Fux; a Terapia através do movimento (TAM), de Klaus Vianna, ambos atuando em focos relacionados a processos de auto regulação de energia, consciência corporal, expressividade, visando fornecer melhora na qualidade de vida do ser humano e uma maior compreensão de si mesmo.

Paralelo a isso a performance propõe novas experiências perceptivas e questiona aspectos de nosso cotidiano, da comunicação e da cultura, o que também lhe conferiria um caráter de experimentação e potencializando, assim, o instante sem imposição de um modelo estético. Sendo, portanto, ao mesmo tempo, um questionamento do natural e uma proposta artística.

A proposta com as aulas remotas, embora tenha sido desafiadora, foi extremamente valiosa diante de um período de poucas possibilidades. No entanto, embora os participantes fossem de locais distintos, foi possível conciliar um horário que

atendesse à todos.

Diante das práticas semanais, pode-se observar tanto os resultados físicos como os emocionais. Os referidos participantes apresentaram não somente benefícios, mas mudanças comportamentais e nesse contexto, vale destacar que o principal é constatar como as práticas impactaram suas vidas.

O resultado foi percebido por meio de uma alta performance artística, comprovando que a escolha da Dançaterapia como ferramenta de desenvolvimento da performance deve-se aos seus muitos benefícios, auxiliando tanto no desenvolvimento do trabalho corporal, mental, emocional e criativo do participante, como no fortalecimento dos músculos, no aprimoramento da coordenação motora, na estimulação dos sentidos, da memória, entre outros. Sendo, portanto, uma prática prazerosa, que respeita os limites do corpo e alegria a alma.

No entanto, a partir da revisão narrativa realizada, percebeu-se que ainda são incipientes na literatura as relações entre Dançaterapia e Performance, o que permite inferir a necessidade de investigações futuras que aprofundem mais o tema e adentrem em um campo de como a Dançaterapia poderia ser utilizada como ferramenta no processo criativo da Performance. Atuando sobre as tensões corporais, fluxo de energia, espontaneidade, criatividade, de modo a contribuir e potencializar a livre expressão.

REFERÊNCIAS

ADTA. 2014. Disponível em: <https://adta.org/2014/11/08/what-is-dancemovementtherapy/>. Acesso em: abr. 2019.

ALEXANDER, Gerda A Eutonia: um caminho para a experiência total do corpo. Editora Martins Fontes. 1983.

ARTEREF. 2020. Disponível em: <https://arteref.com/performance/o-que-e-performance-saiba-tudo-aqui/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

BERNSTEIN, P. Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979.

CAETANOENDETALHE. Acervo digitalizado de la obra de Caetano Veloso. Organizado por Evangelina Maffei [Buenos Aires, Argentina] Disponível em: <http://caetanoendetalhe.blogspot.com/>. Acesso em: 22 de jun. 2021.

CIELOTERRA. 2021. Disponível em: <http://www.cieloterra.net/la-radice-maria-fux/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

CORA, Miller Laszlo. Outros Caminhos de Dança. São Paulo: Summus Editorial, 2018.

DARIO, Eduardo, 2013. Disponível em:
<http://www.revistacliche.com.br/2013/04/sobre-arte-performatica/>. Acesso em: 22 ago.2021.

DUMONT, Patrícia Santos. Usada como ferramenta terapêutica, dança melhora autoestima e espanta depressão. Hoje em dia. Disponível em:
<https://www.hojeemdia.com.br/plural/usada-como-ferramenta-terap%C3%AAAutica-dan%C3%A7a-melhora-autoestima-e-espanta-depress%C3%A3o-1.615315>. Acesso em: 22 jun.2021.

FARAH, Marisa Helena Silva. A imaginação ativa junguiana na Dança de Whitehouse: noções de corpo e movimento. Psicologia USP [online]. 2016, v. 27, n. 3 [Acessado 27 Agosto 2021], pp. 542-552. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-656420150121>>. ISSN 1678-5177. <https://doi.org/10.1590/0103-656420150121>

FUX, Maria. **Dançaterapia**. Tradução de Beatriz A. Cannabrava. São Paulo: Summus, 1998.

GOLDBERG, Roselee (2012). *Arte da Performance*. [S.l.: s.n.] ISBN 9789899556508
MAN'S SUPREME INHERITANCE, 1910 - Constructive Concious Control of the Individual,1923 - The Use of the Self (O Uso de si Mesmo),1932 - The Universal Constant in Living,1943.

MILLER, G. W.; ETHRIDGE, P.; MORGAN, K, T. Exploring body-mind centering. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2011

NAMU. Disponível em:<https://namu.com.br/portal/o-que-e/danca/>. Acesso em:20 de jul.2021.

NEVES, Neide. A Técnica Klauss Vianna: breve histórico e fundamentos. 2019. Disponível em: <https://portalmud.com.br/mural/evento/a-tecnica-klauss-vianna-breve-historico-e-fundamentos>. Acesso em: 13 jul.2021.

REBELO, P. (2014). A importância da dança, enquanto terapia, na inclusão de crianças com paralisia cerebral. [Dissertação]. Escola Superior de Educação João de Deus. Lisboa, Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/6188>.

REZENDE, Joffre Marcondes de. Terapia, Terapêutica, Tratamento.Revista de Patologia Tropical . Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/article> . Acesso em: 07 ago.2021.

RODRIGUES, Sérgio (2016). [Viva a língua brasileira!: Uma viagem amorosa, sem caretice e sem vale-tudo, pelo sexto idioma mais falado do mundo - o seu](#). [S.l.]: Companhia das Letras. ISBN 9788543806716

SCHECHNER, Richard. 2006. “O que é performance?”, em Performance studies: an introduccion, second edition. New York & London: Routledge, p. 28-51.

TAYLOR, Diana. O que é performance?Performance Revista

<https://hemisphericinstitute.org/pt/hidvl-collections/item/1979-entrevista-com-ric-hard-schechner-o-que-e-o-estudo-da-performance-2001.html>

VIANNA, Klauss. A Dança. São Paulo: Summus, 2008.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS COMO FORMA DE AVALIAÇÃO DO MÉTODO APLICADO ÀS AULAS

Nome da aluna: Maria Isabel Cabral da Franca

Formação acadêmica: Biblioteconomia e Documentação

1) Como conheceu a Dançaterapia?

R: Já tinha ouvido falar, mas nunca tinha tido a experiência de vivencia-la antes desta prática com a Letícia Infante.

2) Como você avaliou a prática da Dançaterapia na aula de Meditação?

R: Achei superinteressante nossa preparação para esta vivência! A escolha da roupa com as cores dos chakras, o local e nossa disposição para a vivência.

3)Quais os benefícios observados pela inclusão da Dançaterapia na aula de Meditação?

R: Um mergulho na emoção de interpretar cada elemento da natureza: terra, água, ar e fogo com liberdade de expressão.

4) O que incentiva você a prosseguir com essa prática?

A sensação de liberdade nessa interpretação sem nenhuma interferência externa.

5) Qual a sua percepção da performance manifestada durante a experiência da aula de Dançaterapia?

R: Exatamente o que já respondi na resposta anterior: liberdade de expressão de cada elemento.

Nome da aluna: Maria de Fatima Pereira Raposo

Formação acadêmica: Bacharel em Biblioteconomia e Mestre em Ciência da Informação

1) Como conheceu a Dançaterapia?

R: Conhecia Dançaterapia por ouvir falar, mas nunca havia participado. Fiz “dança solta” durante algum tempo, o que me fez muito bem, não só para o corpo (exercício), como para a mente.

2) Como você avaliou a prática da Dançaterapia na aula de Meditação?

R: Achei a inclusão da Dançaterapia na Meditação uma atividade que me agrada muito, sem desprezar os bons e proveitosos momentos da Meditação.

3) Quais os benefícios observados pela inclusão da Dançaterapia na aula de Meditação?

Alguns benefícios sentidos por mim: alegria da música (fui criada em família musical e sinto falta), exercício corporal e total liberdade de movimentos, o que eleva os sentimentos e tranquiliza a mente.

4) O que incentiva você a prosseguir com essa prática?

R: Continuar a praticar a dança com total liberdade de expressão, levando em consideração pensamentos sobre os 4 elementos: Água, Terra, Fogo e Ar. Muito bom.

5) Qual a sua percepção da performance manifestada durante a experiência da aula de Dançaterapia?

R: Livre, leve e solta, isto é, movimentos espontâneos, livres de qualquer padrão, de acordo com aquele momento. Maravilha! Obrigada Letícia, pela oportunidade de participar.

Nome da aluna: Elisabete Carvalho

Formação acadêmica: Bacharel em Biblioteconomia

1) Como conheceu a Dançaterapia?

R: Tinha ouvido falar, mas só tive contato através da Letícia Infante.

2) Como você avaliou a prática da Dançaterapia na aula de Meditação?

R: Achei excelente, pois adorei dançar apesar de nunca ter feito nenhum curso formal de dança.

3) Quais os benefícios observados pela inclusão da Dançaterapia na aula de Meditação?

R: Acredito que você ao iniciar a meditação consegue um relaxamento corporal e mental enorme e que acoplado a dança o seu corpo tem uma desenvoltura que você até desconhecia.

4) O que incentiva você a prosseguir com essa prática?

R: Liberação da mente e dos movimentos do corpo.

5) Qual a sua percepção da performance manifestada durante a experiência da aula de Dançaterapia?

R: Fiquei surpresa comigo mesmo pois a performance se manifestou de uma maneira muito superior a própria dança, o que me deixou atônita.

Nome da aluna: Elisete Melo

Formação acadêmica: Bacharel em jornalismo e Biblioteconomia, mestre em Biblioteconomia

1) Como conheceu a Dançaterapia?

R: Escutei falar, mas com a Letícia Infante estou tomando conhecimento.

2) Como você avaliou a prática da Dançaterapia na aula de Meditação?

A meditação tem sido excelente e com a inclusão da Dançaterapia, ficou muito melhor trouxe música, algo fundamental na minha vida.

3. Quais os benefícios observados pela inclusão da Dançaterapia na aula de Meditação?

R: Os benefícios já começam desde o ritual de preparação, escolha da roupa, dolenço a preparação do ambiente até a atenção de liberdade e leveza.

4) O que incentiva você a prosseguir com essa prática?

A harmonia e fluidez dos movimentos combinados com a mente livre.

5) Qual a sua percepção da performance manifestada durante a experiência da aula de Dançaterapia?

R: Liberdade de movimento e música